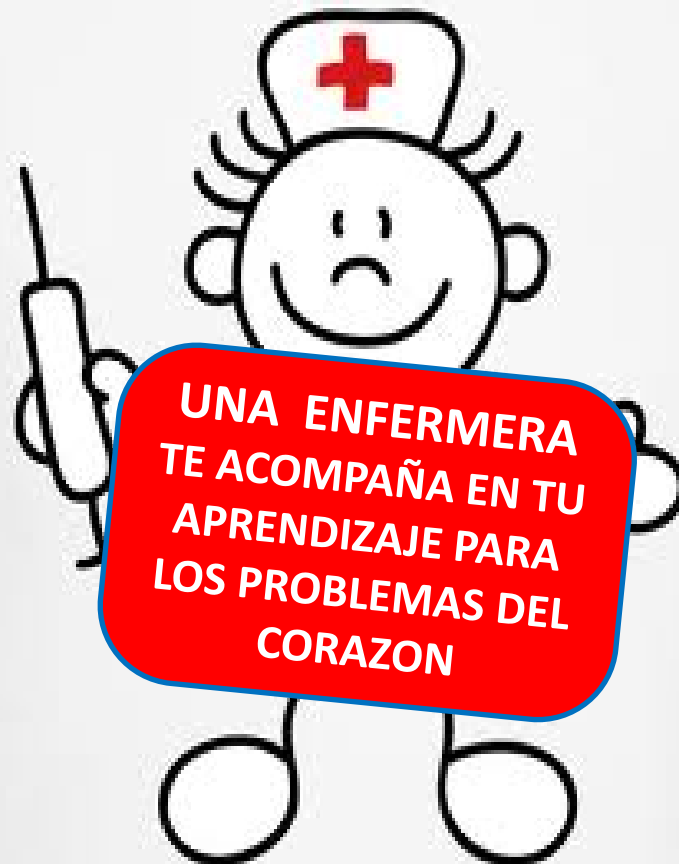
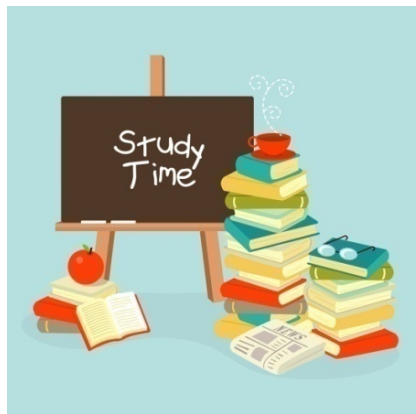
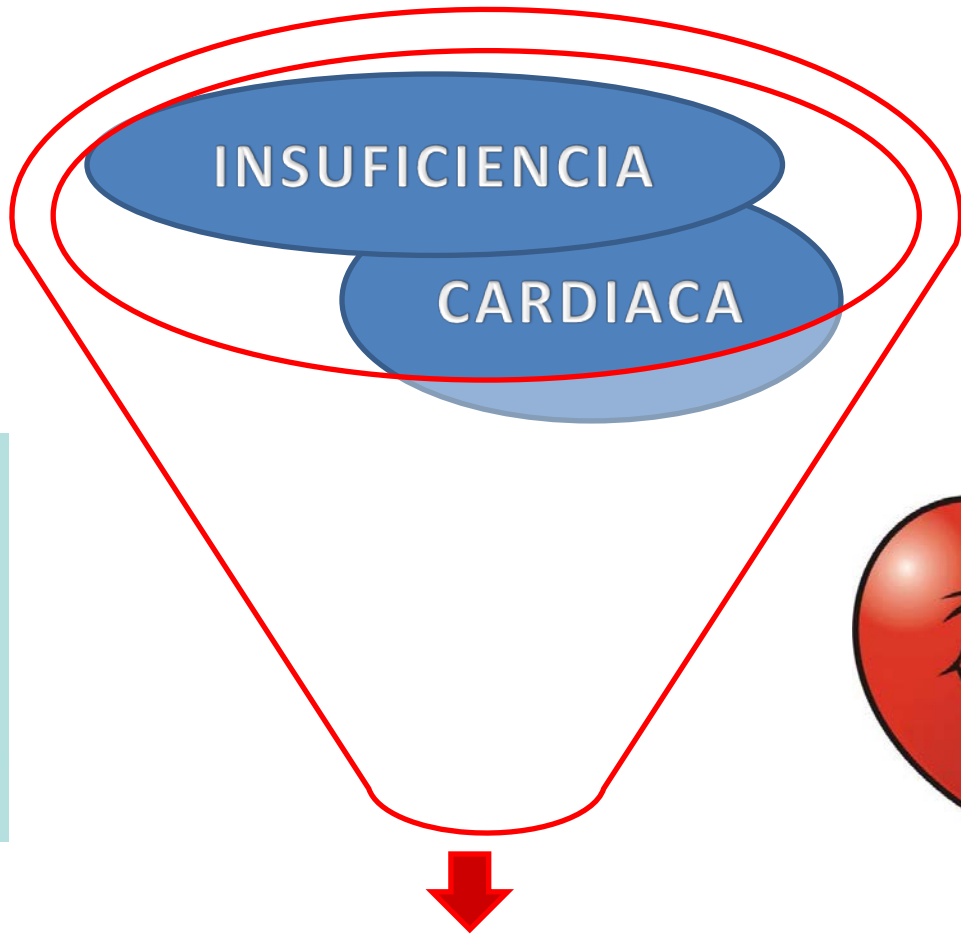


ESCUELA DE CUIDADORES





CUIDANDO A TU FAMILIAR

INTRODUCCIÓN

La insuficiencia cardíaca es la incapacidad del corazón de mandar suficiente sangre al resto del cuerpo



CUIDADOS EN LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

- Restricción de líquidos
- Restricción de sal
- Control de la dieta
- Control del peso
- Eliminar consumos de alcohol y tabaco
- Realizar ejercicio moderado

RESTRICCIÓN DE LÍQUIDOS

- No beba más de 1'5 a 2 litros de líquido al día, incluyendo agua, leches, zumos... un truco puede ser tomar las bebidas muy frías o muy calientes para tardar más tiempo en ingerirlas y así tomar menos cantidad.
- Vigile si aumenta o disminuye la inflamación (edemas) de sus piernas, tobillos o pies



1.5
LITROS

Pie normal

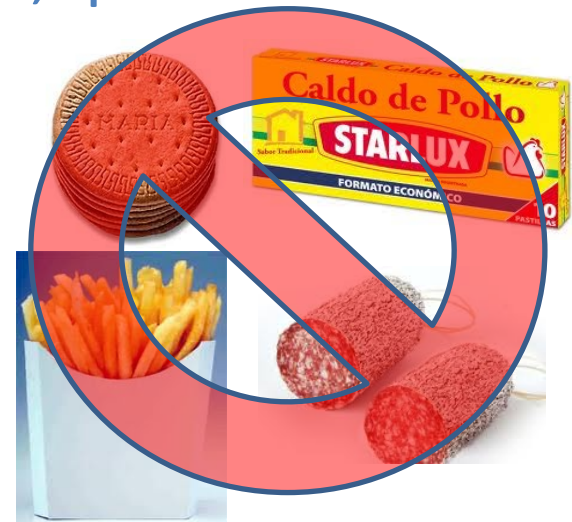


Pie con edema



RESTRICCIÓN DE SAL

- Cocine sin sal y retire el salero de la mesa. Podrá condimentar con ajo, pimienta, especias, hierbas aromáticas
- Evite los alimentos ricos en sal: galletas, patatas fritas, embutidos, precocinados, quesos, pastillas de caldo



CONTROL DE LA DIETA

- Haga una alimentación equilibrada, restringiendo grasas, cereales y azúcares
- Sírvase en su dieta de verdura, carne de ave, pescado y fruta.



CONTROL DEL PESO

- Pésese todas las mañanas, sin ropa, recién levantado y antes de desayunar. Lleve un registro
- Si aumenta un kilo en un día o más de tres en una semana acuda a su médico



ELIMINAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO



REALIZAR EJERCICIO MODERADO

- Discuta con su médico el grado de actividad/ejercicio que pueda hacer y hágalo con regularidad



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Puedo beber siempre que tenga sed? **No se puede beber más de 1'5 o dos litros al día. Se recomienda beber en pequeñas cantidades, para no superar el total recomendado para un día. Un truco puede ser tomar las bebidas muy frías o muy calientes para tardar más tiempo en ingerirlas y así tomar menos cantidad.**
- 2) ¿Qué alimentos debo eliminar de la dieta? **Se deben restringir las grasas, cereales y azúcares**
- 3) ¿Debo pesarme a diario? **Debo pesarme todas las mañanas, recién levantado, en ayunas y desnudo. Si aumentara de peso un kilo en un día o mas de tres en una semana se lo debo consultar a mi médico**
- 4) ¿Puedo hacer ejercicio? **No solo puedo, sino que debo con moderación y consultándole antes a mi médico**

